

7/20 (月祝)海の日タイムスケジュール

	STUDIO	GYM
8:00		
8:30		
9:00	8:30~9:15 美軸フェイス 菊名 菜穂	
9:30		
10:00	9:35~10:20 美軸ラインエクササイズ 菊名 菜穂	有料
10:30		10:00-10:30 パーソナル トレーニング
11:00	 10:40~11:25 スリムフローヨガ HIROMI	有料
11:30		10:45-11:15 パーソナル トレーニング
12:00	 11:50~12:35 モナリザ MIKA	有料
12:30		11:30-12:00 パーソナル トレーニング
13:00	12:50~13:35 ラテンダンス 和田 節子	
13:30		
14:00	 13:55~14:55 LES MILLS BODYBALANCE rio	
14:30		
15:00		
15:30	15:15~16:00 格闘オリジナル 人見 佳子	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館	

★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムをご用意しております！

パーソナルトレーニング

rio

30分 3,300円(税込)

姿勢のチェックを行い、鍛えなくてはいけない部位・ストレッチをしなければいけない部位を理解したうえでカウンセリングを行い、皆様の目的に合わせてメニュー作成を行います。ダイエット・シェイプアップしたい方はもちろん、ストレッチに興味のある方も大歓迎です。また栄養指導も得意としております。

そしてなんと！今回セッションをご予約してくださった方限定で次回パーソナルトレーニング30分無料券を配布いたします。

予約方法:ジェクサーWEBサービス⇒
パーソナルトレーニング⇒予約⇒
店舗選択(ジェクサー大森)⇒
【30分 茂野 理緒】選択
※初めてご予約される方は、
hacomonoの会員登録をお願いします。
大会出場履歴: APF ランウェイ部門

LES MILLS
BODYBALANCE

rio

LesMills プログラム BODY BALANCE

ついに大森店上陸！！

BODY BALANCEとは、ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを取り入れた、心と身体を整えるコンディショニングプログラムです。

音楽に合わせてながら、柔軟性向上・姿勢改善・体幹強化・リラックス効果を目指します。
初心者でも参加しやすく、運動が苦手な方やリフレッシュしたい方にもおすすめです。

普段、BODY COMBAT・UBOUND・HOTYOGAリフレッシュを担当している rio が、BODY BALANCEを皆様にお届けいたします。

アクティブなレッスンからは想像のつかない、rio のBODY BALANCEをお楽しみください。



通常プログラムにはない祝日特別レッスンです！ぜひこの機会にご参加ください♪